

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

**ВЫПИСКА**  
**из Основной образовательной программы начального общего образования**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора ГБОУ НШ-ДС № 662  
№ 79/д от 18.06.2021 года

ПРИНЯТА  
Решением педагогического Совета  
протокол № 10 от 18.06.2021 года

СОГЛАСОВАНА  
с Советом родителей (законных представителей)  
обучающихся ГБОУ НШ-ДС № 662  
протокол № 3 от 01.06.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 1 КЛАСС**  
**(ПРЕДМЕТ, КЛАСС)**

Составитель:  
Алейникова И.В.  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Кронштадт

Календарно – тематическое поурочное планирование  
Легкая атлетика (23 ч)

Планируемые результаты		
<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить учащихся правилам поведения на уроке физической культуры.</li> <li>-оптимизация и систематизирование теоретических знаний с дальнейшим применением в учебной деятельности,</li> <li>-закреплять понятие физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений.</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по образцу (Р)</li> <li>-уметь использовать полученные знания (Р)</li> <li>- осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме (П)</li> <li>- активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания (К)</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проявлять дисциплинированность, внимание, сотрудничество с одноклассниками</li> <li>- видеть и чувствовать красоту движений,</li> <li>- формирование бережного отношения к своему здоровью.</li> </ul>

№ уро ка п/п	Дата проведения				Тема Урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Деятельность учащихся (УУД)
	I А		I Б					
	по плану	по факту	по плану	по факту				
1(1)	01.09		02.09		Техника безопасности на уроках физкультуры. Строевые упражнения. Вводный инструктаж. Инструкция Б-15-2018	Вводный	<p>Что такое физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Чему обучают на уроках физической культуры.</p> <p>Виды спорта входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						<p><b>Строевые упражнения.</b> Построения. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Исходные положения.</p>	<p>физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p>
2 (2)	03.09		03.09	Упражнения для развития ориентировки в пространстве. Прогулка	Изучение нового материала.	<p>Построения и перестроения. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Исходные положения.</p> <p>Ориентировка в спортивном зале: дистанция, построение по</p>	<p><i>Характеризовать</i> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. <i>Объяснять и демонстрировать</i> технику выполнения строевых команд. <i>Называть</i> способы построения и <i>различать</i> их между собой. <i>Называть</i> правила выполнения строевых упражнений. <i>Характеризовать</i> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Демонстрировать выполнение перемещений по сигналу учителя, с сохранением заданной дистанции, по заданному ориентиру.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						определенным ориентирам, ходьба в заданном направлении, остановка с поворотом. Подвижная игра «К своим флажкам», «Пустое место»	процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
3 (3)	07.09		07.09	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный урок	<p>Строевые упражнения. Построения. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!».</p> <p>Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Исходные положения. Утренняя зарядка. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p>	<p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p>
4 (4)	08.09		09.09	Строевые упражнения. Беговые упражнения.	Закрепление материала	Утренняя зарядка. Строевые упражнения. Ходьба с выполнением различных заданий.	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть основные части тела человека,</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

				Подвижные игры.		Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления.	которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс. Выполнять комплекс упражнений без предметов
5 (5)	10.09		10.09	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Совершенствование зун	Утренняя зарядка. Строевые упражнения. Ходьба с выполнением различных заданий.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления.  Подвижная игра: «Ловишки»	Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  <i>Находить</i> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.  <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

6 (6)	14.09		14.09		Развитие выносливости организма. Подвижные игры.	Изучение нового материала	<p>Построения и перестроения. Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>Комплекс упражнений без предметов. Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (бокком, спиной вперёд). Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p>Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам»,</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Выполнять фигурную маршировку.</p> <p>Демонстрировать выполнение комплекса утренней зарядки. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p>
7 (7)	15.09		16.09		Развитие выносливости организма. Подвижные игры.	закрепление	<p>Построения и перестроения.</p> <p>Комплекс упражнений без предметов. Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (бокком, спиной вперёд). Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p>Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам»,</p>	<p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

8 (8)	17.09		17.09		Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Изучение нового материала	Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс упражнений без предметов. Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подвижные игры: «Не оступись», « По кочкам»	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс. Выполнять комплекс упражнений без предметов
9(9)	21.09		21.09		Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Закрепление материала	Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс упражнений без предметов. Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подвижные игры: «Не оступись», « По кочкам»	Демонстрировать технику выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя);
10 (10)	22.09		23.09		Прыжковые упражнения. Развитие скростно – силовых способностей. Подвижные игры.	комбинированный	Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс упражнений без предметов. Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки через скакалку различными способами. Подвижная игра: «Пингвины»	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Демонстрировать выполнение прыжков через скакалку.
11 (11)	24.09		24.09		Прыжковые упражнения. Развитие скростно – силовых способностей. Подвижные игры.		Построения и перестроения. Ходьба, бег.  Комплекс упражнений без предметов. Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки через скакалку различными способами.	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

							Подвижная игра: «Кто быстрее?»	
12 (12)	28.09		28.09		Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры.	Изучение нового материала	<p>Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс упражнений без предметов</p> <p>Понятие «сила», «мышцы», «плечевой пояс».</p> <p>Выполнение подготовительных упражнений в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу, подтягивание из вися на высокой перекладине (м); подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (д)</p> <p>Подвижная игра: «Кто быстрее?»</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Называть упражнения, входящие в комплекс. Выполнять комплекс упражнений без предметов</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Уметь характеризовать понятия, использовать при объяснении.</p>
13 (13)	29.09		30.09		Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры.	Закрепление материала	<p>Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс упражнений без предметов</p> <p>Понятие «сила», «мышцы», «плечевой пояс».</p> <p>Выполнение подготовительных упражнений в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу, подтягивание из вися на высокой перекладине (м); подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (д)</p> <p>Подвижная игра: «Кто быстрее?»</p>	<p>Демонстрировать выполнение упражнений в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу, подтягивание из вися на высокой перекладине (м); подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (д) в заданном темпе.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>
14 (14)	01.10		01.10		Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	Изучение нового материала	<p>Построения и перестроения. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Бег. Упражнения для профилактики и</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплекс</p>



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						коррекции нарушений осанки Развитие физических качеств – быстрота, координация движений, скоростно – силовые. Прыжковые упражнения через обручи (расстояние 40 см) в среднем темпе. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «По кочкам»	упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Выполнять и демонстрировать упражнения для развития физических качеств. Применение технических действий в игровой деятельности и соревновательной. Выполнять технику прыжка в длину с места на максимальный результат.
15 (15)	05.10		05.10		Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	Закрепление  Построения и перестроения. . Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Бег. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки Развитие физических качеств – быстрота, координация движений, скоростно – силовые. Разучивание техники прыжка в длину с места Подвижные игры: «Рыбак и рыбки».	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
16 (16)	06.010		07.10		Прыжок в длину с места (тестирование) Подвижные игры.	Совершенствов ание ЗУН  Построения и перестроения. . Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Бег. ОРУ. Развитие физических качеств: координация движений, скоростно – силовые. Прыжок в длину с места. Учет двигательной подготовленности по прыжкам в длину с места. Подвижная игра: «Воробы и вороны».	
17 (17)	08.10		08.10		Подвижные игры с	комбинированн ый  Построения и перестроения. Ходьба, бег. ОРУ	Объяснять и демонстрировать выполнение строевых команд.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

					прыжками.	Считалочки и их значение. Разучивание считалочек. Подвижные игры и их значение, правила организации, проведения игры.  Подвижные игры: «Воробы и вороны», «По кочкам», «Рыбак и рыбки»	Демонстрировать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы упражнений. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Уметь разъяснять, характеризовать значение считалок. Уметь рассчитывать, используя выученные считалки. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
18 (18)	12.10		12.10		Метание мяча в цель. Подвижные игры.	Изучение нового материала  Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча в цель.  Разучивание техники метания мяча в цель: - имитационные движения на месте, метание мяча среднего размера. - выполнение метание мяча в цель с 1-2 м.	Демонстрировать технику выполнения строевых команд. Демонстрировать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы упражнений. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании мяча в цель.  Характеризовать и демонстрировать технику метания мяча в цель в игровой и соревновательной деятельности, выполнять на максимальный результат.
19 (19)	13.10		14.10		Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	Закрепление  Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча в цель.	Выполнять метание мяча в цель. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха в учебной деятельности и способности

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						Метание мяча среднего размера с 3х м. Подвижная игра: «Точно в мишень»	конструктивно действовать. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности
20 (20)	15.10		15.10		Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	совершенствование Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча в цель. Выполнение техники метания мяча в цель. Метание мяча среднего размера с 4х м.	
21 (21)	19.10		19.10		Метание набивного мяча из-за головы. Подвижные игры.	Изучение нового материала Подвижная игра: «Точно в мишень» Понятие «сила», «силовые упражнения» Метание набивного мяча весом 1 кг. Правила постановки ног в исходное положение, замах, бросок. Метание набивного мяча из –за головы. Техника броска. Метание набивного мяча из различных положений.	<i>Демонстрировать</i> технику выполнения строевых команд. <i>Демонстрировать</i> выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы упражнений. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условия. Уметь характеризовать понятие «скоростно - силовые» способности, излагать в свободной форме. <i>Демонстрировать</i> выполнение силовых упражнений в индивидуальном порядке, группами, поточным методом. Выполнять с максимальным результатом.
22 (22)	20.10		21.10		Метание набивного мяча (1кг.) Подвижные игры.	Изучение нового материала Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполнение фигурной маршировки: - по кругу, -«змейкой»,	<i>Демонстрировать</i> технику выполнения строевых команд.  <i>Демонстрировать</i> выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, определять направленность их воздействия.  Выполнять комплексы упражнений. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и
23 (23)	22.10		22.10		Подвижные игры с бегом. Итоги I четверти.	Комбинированный	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

							<p>- с остановками, поворотами. Выполнение игровых эстафет с бегом</p> <p>Подведение итогов I четверти.</p>	<p>заданную дозировку. Демонстрировать выполнение фигурной маршировки с соблюдением заданной дистанции, команды выполнять по сигналу учителя. Демонстрировать расстановку в спортивном зале по команде учителя. Выполнять эстафеты с соблюдением техники безопасности и правил. Анализ собственной деятельности учащихся.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	---

### Гимнастика (23 ч)

#### Планируемые результаты

Планируемые результаты		
<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить учащихся правилам поведения на уроке физической культуры.</li> <li>-обучит правилам режима дня и личной гигиены.</li> <li>-оптимизация и систематизирование теоретических знаний с дальнейшим применением в учебной деятельности, — Научить выполнению простейших упражнений в лазании, в равновесии, акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; давать характеристику признаков техничного исполнения.</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по образцу (Р)</li> <li>-уметь использовать полученные знания (Р)</li> <li>- осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме (П)</li> <li>- активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания (К)</li> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проявлять дисциплинированность, внимание, сотрудничество с одноклассниками</li> <li>- видеть и чувствовать красоту движений, — использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;</li> </ul>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

№ урока п/п	Дата проведения				Тема урока	Тип урока	Деятельность учащихся	Основные виды учебной деятельности (УУД)
	1А		1Б					
	по плану	по факту	по плану	по факту				
1 (24)	05.11		05.11		Техника безопасности на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Инструкция Б-10-2018	Вводный	<p>Техника безопасности при проведении уроков физкультуры по гимнастике. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Режим дня</p> <p>Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p>	<p>Характеризовать и соблюдать правила поведения и технику безопасности при выполнении упражнений по гимнастике. Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. Составление режима дня</p> <p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений</p>
2 (25)	09.11		09.11		Упражнения в ползаньи	Изучение нового материала	Строевые упражнения: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд:	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической
3 (26)	10,11		11.11		Упражнения в	Закрепление		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

					ползанья	материала	<p>«В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «На- лево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!».</p> <p>Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук.</p> <p>Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Упражнения в ползании: -ползание на четвереньках, - «обезьянка». - «паучок», - по пластунски</p>	<p>культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и раз- личать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Демонстрировать и выполнять заданную ходьбу с соблюдением дистанции.</p> <p><i>Характеризовать</i> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. <i>Называть</i> основные исходные поло- жения. <i>Выполнять</i> основные исходные положе- ния (стойки, упоры, седы и приседы и др.) Называть упражнения, входящие в ком- плекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней за- рядки. Демонстрировать выполнение упражнений в ползании. Выполнять упражнения по распоряжению учителя.</p>
4 (27)	12.11		12.11		Лазание по гимнастической стенке.	Изучение нового мате риала	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук.</p>	<p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения трав- матизма на уроках физической культуры.</p>
5 (28)	16.11		16.11		Лазание по гимнастической стенке.	закрепление материала	<p>Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и раз- личать их между собой. Демонстрировать и выполнять заданную</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	<p>ходьбу с соблюдением дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании на гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>	
6 (29)	17.11		18.11		Лазание по гимнастической стенке, гимнастической лестнице	комбинированный	<p>Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте», «Группа, стой!».</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».</p> <p>Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны, в вертикальном направлении вверх и вниз. Лазание по наклонной гимнастической лестнице.</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строим и т. п.).</p> <p>Демонстрировать и выполнять заданную ходьбу с соблюдением дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании на гимнастической стенке, гимнастической лестнице.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке, гимнастической лестнице.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p>
7 (30)	19.11		19.11		Упражнения в равновесии на гимнастической	Изучение нового материала	<p>Строевые упражнения, построение и перестроение.</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко вза-</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

					скамейке.		
8 (31)	23.11		23.11		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Закрепление материала	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки с гимнастической палкой.  Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке:
9 (32)	24.11		25.11		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	совершенство вание материала	- ходьба на носках, руки в стороны; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на носках приставными шагами правым- левым боком; - подтягивание лежа на скамейке.  Подвижная игра: «Тише едешь - дальше будешь»
10 (33)	26.11		26.11		Мини- полоса препятствий	комбинированный	Построение и перестроение. Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук.  Утренняя зарядка.  Техника преодоления полосы препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазание по гимнастической стенке; перепрыгивание через
							имодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.). Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Характеризовать упражнения в равновесии, как развитие координации движений на повышенной поверхности. Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).  Демонстрировать и выполнять заданную ходьбу с соблюдением дистанции.  Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						напольное гимнастическое бревно, ходьба по гимнастической скамейке, подтягивание на гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием.	Выполнять упражнения утренней зарядки.  Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.	
11 (34)	30.11		30.11		Акробатические упражнения.	Изучение нового материала	Строевые упражнения.  Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки с гимнастической палкой.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).  Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.  Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.  Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.  Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демон-
12 (35)	01.12		02.12		Акробатические упражнения.	закрепление материала		
13 (36)	03.12		03.12		Акробатические упражнения.	Совершенствование материала		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

							<p>присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку.</p> <p>Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p>	<p>стрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p>
14 (37)	07.12		07.12		Развитие вестибулярного аппарата.	Изучение нового материала.	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц туловища в движении.</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p>
15 (38)	08.12		09.12		Развитие вестибулярного аппарата.	Закрепление материала.	<p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку.</p> <p>Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p>	<p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для укрепления туловища. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p> <p>Выполнять переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

								на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).
16 (39)	10.12		10.12		Упражнения для развития гибкости позвоночника	Изучение нового материала.	Строевые упражнения	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений . Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для укрепления туловища. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Уметь характеризовать понятие «гибкость». Демонстрировать выполнение упражнений для развития гибкости.
17 (40)	14.12		14.12	Упражнения для развития гибкости позвоночника	закрепление материала.	Упражнения для укрепления мышц туловища в движении.		
18 (41)	15.12		16.12	Упражнения для развития гибкости позвоночника	Совершенствование материала.	Понятие «гибкость», ее влияние на здоровье человека. Выполнение упражнений для развития гибкости - лежа на спине, - лежа на животе, - из положения сидя.		
19 (42)	17.12		17.12		Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	комбинированный	Построение и перестроения. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.  Выполнять фигурную маршировку.  Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений.
20 (43)	21.12		21.12		Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	комбинированный	Комплекс упражнений без предметов. <b>Развитие физических качеств - сила.</b> Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

							Упражнения для развития силы сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (в висе на низкой перекладине)	Характеризовать силу как физическое качество человека. Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.
21 (44)	22.12		23.12		Развитие координации движений с предметами.	Изучение нового материала	Строевые упражнения  Общеразвивающая упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации движений с маленькими мячами: - индивидуально, - в парах, - по группам Подвижные игры.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении упражнений, совместных движений и передвижений. Характеризовать понятие «координация». Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
22 (45)	24.12		24.12		Игровые эстафеты с элементами гимнастики.	Комбинированный	Строевые упражнения  Общеразвивающая упражнения. Игровые эстафеты с предметами: - обруч, - скакалка, - маленький мяч, - с пролезанием.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.  Характеризовать силу как физическое качество человека. Характеризовать особенности упражнений для развития силы Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демон-

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

23 (46)	28.12		28.12		Подвижные игры с лазанием. Итоги II четверти.	Совершенствование материала	<p>Построение и перестроения. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p>Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры с элементами лазания и перелезания.</p>	стрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
------------	-------	--	-------	--	--	-----------------------------	--	---

Элементы спортивных игр (27ч)

Планируемые результаты

<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить учащихся правилам поведения на уроке физической культуры по спортивным играм.</li> <li>-обучит правиламрежима дня и личной гигиены.</li> <li>-оптимизация и систематизирование теоретических знаний с дальнейшим применением в учебной деятельности, — научить выполнению техническим приемам спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол, давать характеристику признаков техничного исполнения.</li> <li>- закреплять понятие физические качества, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений.</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по образцу (Р)</li> <li>-уметь использовать полученные знания (Р)</li> <li>- осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме (П)</li> <li>- активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания (К)</li> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проявлять дисциплинированность, внимание, сотрудничество с одноклассниками</li> <li>- видеть и чувствовать красоту движений, — использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;</li> </ul>
--	---	---

№ урок а п/п	Дата проведения				Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Деятельность учащихся (УУД)
	1А		1Б					
	по плану	по факту	по плану	по факту				
1 (47)	11.01		11.01		Техника безопасности на уроке по спортивным и подвижным играм. Подвижные игры. Инструкция Б-11-2018	Вводный	Техника безопасности на уроке по спортивным и подвижным играм. Теоретические сведения: Возникновение физической культуры у древних людей.  Подвижные игры с прыжками и бегом.	Соблюдать и выполнять требования по технике безопасности в учебной и игровой деятельности.  Характеризовать физическую культуру как необходимую часть здорового образа жизни. Знать историю возникновения физической культуры у древних людей. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

							Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
2 (48)	12.01		13.01		Элементы баскетбола: передача и ловля баскетбольного мяча.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Ходьба, бег.  Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.
3 (49)	14.01		14.01		Элементы баскетбола: передача и ловля баскетбольного мяча.	Закрепление материала	Понятие «спортивные игры»  Спортивная игра баскетбол.  Выполнение элементов баскетбола: - владение баскетбольным мячом в руках, - передача и ловля низко летящего мяча. бросок мяча вверх, вниз с последующей ловлей на месте, - передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Подвижная игра: «Брось - поймай»	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Выполнять ходьбу и бег с соблюдением правил и с заданной дозировкой.  Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений по образцу.  Раскрывать понятие «спортивные игры». Характеризовать отличия спортивных игр от подвижных игр. Знать основные правила игры в баскетбол. Демонстрировать выполнение технических приемов игры в баскетбол в учебной и игровой деятельности. Выполнение элементов в паре.
4 (50)	18.01		18.01		Элементы баскетбола: передача и ловля мяча двумя	Изучение нового материала	Строевые упражнения.  Перемещение по залу подскоками, приставными шагами правым,	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

				руками на уровне груди.		левым боком, спиной вперед.	игры.
5 (51)	19.01		20.01	Элементы баскетбола: передача и ловля мяча двумя руками на уровне груди.	Закрепление материала	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.  Выполнение элементов баскетбола: - передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча, - Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности
6 (52)	21.01		21.01	Ведение баскетбольного мяча на месте.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения. Ходьба, бег.	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.
7 (53)	25.01		25.01	Ведение баскетбольного мяча на месте.	Комбинированный .	Перемещение по залу подскоками, приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед.  Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.  Выполнение элементов баскетбола: - имитационные движения ведения мяча на месте, - ведение мяча на месте двумя руками, - ведение мяча на месте правой - левой рукой.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека. Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).  Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений по образцу.
8	26.01		27.01	Элементы	Изучение	Строевые упражнения.	Демонстрировать технику выполнения



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

(54)				баскетбола: бросок мяча в кольцо двумя руками снизу.	нового материала	Перемещение по залу подскоками, приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед.	строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений.
9 (55)	28.01		28.01	Элементы баскетбола: бросок мяча в кольцо двумя руками снизу.	Закрепление материала	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.  Выполнение элементов баскетбола: - передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, - бросок мяча двумя руками снизу в кольцо, стоя на месте. Подвижная игра: «Кто быстрее?»	Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.  Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений по образцу.
10 (56)	01.02		01.02	Элементы баскетбола: совершенство в изученных элементах	Совершенствование материала	Строевые упражнения. Перемещение по залу подскоками, приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед.  Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.  Выполнение элементов баскетбола: - владение баскетбольным мячом в руках, - передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, - бросок мяча двумя руками снизу в кольцо, стоя на месте, - бросок мяча двумя руками перед собой вверх, ловля и бросок снизу в кольцо, стоя на месте.	Демонстрировать выполнение технических приемов игры в баскетбол в учебной и игровой деятельности. Выполнение элементов в паре, в колонне друг за другом. Выполнение элементов в паре.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

							Подвижная игра: «Пингвинчики»	
11 (57)	02.02		03.02		Элементы футбола: прокатывание и отталкивание мяча на месте.	Изучение нового материала	Строевые упражнения.  Беговые упражнения: - бег простой, - бег с высоким подниманием колена, - бег с захлестыванием голени.  Комплекс упражнений для ног, коленного сустава, мышц туловища.  Правила игры в футбол . Элементы футбола: - владение футбольным мячом на месте, - отталкивание футбольного мяча с места, - прокатывание футбольного мяча с места	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Демонстрировать выполнение беговых упражнений в заданном темпе, с соблюдением дистанции. Выполнять основные исходные положения. Выполнять комплекс упражнений по образцу.  Знать элементарные правила игры в футбол. <i>Демонстрировать</i> разученные технические приёмы игры в футбол с места. Выполнять индивидуально, в парах.
12 (58)	04.02		04.02		Элементы футбола: прокатывание и отталкивание мяча на месте.	Закрепление материала		
13 (59)	08.02		08.02		Элементы футбола: прокатывание, отталкивание мяча, передача ногой.	комбинированный	Строевые упражнения.  Беговые упражнения: - бег простой, - бег с изменением направления, - бег скрестно.  Комплекс упражнений для ног, коленного сустава, мышц туловища.  Правила игры в футбол.  Техника безопасности при	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Демонстрировать выполнение беговых упражнений в заданном темпе, с соблюдением дистанции. Смену деятельности выполнять по команде учителя.  Выполнять основные исходные положения Выполнять комплекс упражнений по образцу.  Повторить элементарные правила игры в

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						<p>выполнении упражнений с мячом. Закрепление техники выполнения элементов футбола: - владение футбольным мячом на месте, - отталкивание футбольного мяча с места, - прокатывание футбольного мяча с места. Разучить технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.</p>	<p>футбол.  Соблюдать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с мячом.  <i>Демонстрировать</i> разученные технические приёмы игры в футбол с места. Выполнять индивидуально, в парах.</p>	
14 (60)	09.02		10.02		Элементы футбола: передача мяча одной ногой.	Закрепление материала	<p>Строевые упражнения. Беговые упражнения: - бег простой, - бег с изменением направления, - бег скрестно.</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Называть способы построения и различать их между собой.</p>
15 (61)	11.02		11.02		Элементы футбола: передача мяча одной ногой.	Совершенствование материала	<p>Комплекс упражнений для ног, коленного сустава, мышц туловища. Правила игры в футбол. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Закрепление техники выполнения элементов футбола: -удара внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. -удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.</p>	<p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений в заданном темпе, с соблюдением дистанции. Смену деятельности выполнять по команде учителя. Выполнять основные исходные положения Выполнять комплекс упражнений по образцу. Повторить элементарные правила игры в футбол. Соблюдать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с мячом. Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол с места. Выполнять индивидуально, в парах, в колонне друг за другом. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

							(игровых) условиях.	
16 (62)	22.02		22.02		Элементы футбола: передача мяча одной ногой, закатывание в ворота.	комбинированный	Строевые упражнения. Беговые упражнения: - бег простой, - бег с изменением направления, - бег скрестно.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Демонстрировать выполнение беговых упражнений в заданном темпе, с соблюдением дистанции. Смену деятельности выполнять по команде учителя.
17 (63)	23.02		24.02		Элементы футбола: передача мяча одной ногой, закатывание в ворота.	Закрепление материала	Комплекс упражнений для ног, коленного сустава, мышц туловища.  Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Техника выполнения элементов футбола:	Выполнять основные исходные положения. Выполнять комплекс упражнений по образцу.
18 (64)	25.02		25.02		Элементы футбола: закатывание мяча в ворота	Закрепление материала	-удара внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. -удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега,	Соблюдать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с мячом.  <i>Демонстрировать</i> разученные технические приёмы игры в футбол с места. Выполнять индивидуально, в парах, в тройках.
19 (65)	01.03		01.03		Элементы футбола: совершенствование изученных элементов.	Совершенствование материала	-катание мяча в воротца. Подвижная игра: «Не выпусти мяч из круга». Выполнение техники выполнения элементов футбола: - Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м), -катание мяча в воротца с места. Подвижная игра: «Попади в ворота»	Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
20 (66)	02.03		03.03		Игровые эстафеты с		Строевые упражнения.	Демонстрировать выполнение беговых упражнений в заданном темпе, с

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

				мячами.		<p>Беговые и прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег простой,</li> <li>- бег с изменением направления,</li> <li>- прыжки на одной , двух ногах с продвижением вперед.</li> </ul> <p>Комплекс упражнений для ног , коленного сустава, мышц туловища.</p> <p>Выполнение эстафет с бегом и мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переноска мячей,</li> <li>- катание мяча,</li> <li>- бег парами,</li> <li>- бег с удерживанием мяча парами,</li> <li>- передача мяча, через верх в колонне,</li> <li>- передача мяча, через низ в колонне.</li> </ul>	<p>соблюдением дистанции. Смену деятельности выполнять по команде учителя.</p> <p>Выполнять основные исходные положения</p> <p>Выполнять комплекс упражнений по образцу.</p> <p>Соблюдать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>
21 (67)	04.03		04.03	Элементы волейбола: ловля и передача мяча на месте.	Изучение нового материала	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег.</p> <p>Правила игры в волейбол.</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p>
22 (68)	08.03		08.03	Элементы волейбола: ловля и передача мяча на месте.	закрепление материала	<p>Комплекс упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Разучивание стойки волейболиста.</p> <p>Разучивание элементов волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача и ловля мяча двумя руками снизу,</li> </ul>	<p>Выполнять ходьбу, бег с соблюдением правил с заданной дозировкой.</p> <p>Знать элементарные правила игры в волейбол.</p> <p>Выполнять комплекс упражнения для формирования правильной осанки по образцу</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

23 (69)	09.03		10.03		Элементы волейбола: ловля и передача мяча на месте.	закрепление материала	- ловля и передача мяча двумя руками от груди, - ловля и передача мяча двумя руками от головы.	и заданной дозировке.  Соблюдать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с мячом.  Демонстрировать стойку волейболиста, выполнять имитационные движения. Демонстрировать и выполнять передачу и ловлю волейбольного мяча различными способами индивидуально и в парах.
24(70)	11.03		11.03		Элементы волейбола: ловля и передача мяча на месте на уровне грудной клетки.	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба, бег. Правила игры в волейбол.  Комплекс упражнения для формирования правильной осанки.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Называть способы построения и различать их между собой.
25 (71)	15.03		15.03		Элементы волейбола: ловля и передача мяча на месте на уровне грудной клетки.	Закрепление материала	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Стойки волейболиста, движение в стойке волейболиста по площадке. Элементы волейбола: - передача и ловля мяча двумя руками снизу, - ловля и передача мяча двумя руками от груди, - ловля и передача мяча двумя руками от головы. Разучивание ловли и передачи волейбольного мяча на уровне грудной клетки.  Подвижная игра: «Горячая картошка»	Выполнять ходьбу, бег с соблюдением правил с заданной дозировкой.  Демонстрировать выполнение упражнений в заданном темпе, с соблюдением дистанции. Смену деятельности выполнять по команде учителя. Соблюдать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с мячом. Демонстрировать стойку волейболиста, выполнять имитационные движения. Демонстрировать и выполнять изученные технические элементы различными способами индивидуально и в парах. Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

26 (72)	16.03		17.03		Элементы волейбола: передача и ловля мяча через сетку.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Ходьба, бег Комплекс упражнения для формирования правильной осанки. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Называть способы построения и различать их между собой.
27 (73)	18.03		18.03		Элементы волейбола: передача и ловля мяча через сетку.	Закрепление материала	Перемещение и стойки волейболиста, движение в стойке волейболиста по площадке. Элементы волейбола с использованием волейбольной сетки:	Выполнять ходьбу, бег с соблюдением правила с заданной дозировкой. Повторить правила игры в волейбол. Демонстрировать выполнение упражнений в заданном темпе, с соблюдением дистанции. Смену деятельности выполнять по команде учителя.
28 (74)	22.03		18.03		Элементы волейбола: передача и ловля мяча через сетку.	Совершенствование материала	- передача и ловля мяча двумя руками снизу через сетку, - ловля и передача мяча двумя руками от груди через сетку, - ловля и передача мяча двумя руками от головы через сетку.  Подвижная игра: « 4 мяча»	Выполнять Комплекс упражнения для формирования правильной осанки по образцу и заданной дозировке. Соблюдать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с мячом. Демонстрировать стойку волейболиста, выполнять имитационные движения. Демонстрировать и выполнять изученные технические элементы различными способами индивидуально, в колоннах, через сетку поточным методом. Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

29 (75)	23.03		22.03		Элементы волейбола: совершенствование изученных элементов. Итоги III четверти.	Комбинированный	<p>Строевые упражнения. Ходьба, бег.</p> <p>Правила игры в волейбол.</p> <p>Комплекс упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Совершенствование техники элементов волейбола с использованием волейбольной сетки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача и ловля мяча двумя руками снизу через сетку,</li> <li>- ловля и передача мяча двумя руками от груди через сетку,</li> <li>- ловля и передача мяча двумя руками от головы через сетку.</li> </ul> <p>Итоги III четверти.</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Демонстрировать выполнение упражнений в заданном темпе, с соблюдением дистанции. Смену деятельности выполнять по команде учителя.</p> <p>Выполнять Комплекс упражнения для формирования правильной осанки по образцу и заданной дозировке.</p> <p>Соблюдать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Демонстрировать и выполнять изученные технические элементы различными способами индивидуально, в колоннах, через сетку поточным методом. Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Анализирование собственной деятельности.</p>
------------	-------	--	-------	--	---	-----------------	--	--



## Легкая атлетика (24 ч)

### Планируемые результаты

<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить учащихся правилам поведения на уроке физической культуры в спортивном зале, спортивной площадке.</li> <li>- оптимизация и систематизирование теоретических знаний с дальнейшим применением в учебной деятельности,</li> <li>- закреплять понятие физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений,</li> <li>— выполнение технических действий из базовых видов спорта; бег, прыжки различными способами, метание мяча. Применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по образцу (Р)</li> <li>- уметь использовать полученные знания (Р)</li> <li>- осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме (П)</li> <li>- активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания (К)</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять дисциплинированность, внимание, сотрудничество с одноклассниками</li> <li>- видеть и чувствовать красоту движений,</li> <li>- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха в учебной деятельности и способности конструктивно действовать.</li> <li>- формирование бережного отношения к своему здоровью.</li> </ul>
--	---	---

№ урока п/п	Дата проведения				Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Деятельность учащихся (УУД)
	1А		1Б					
	по пла ну	по факту	по плану	по факту				

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

1 (76)	05.04		05.04		Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Подвижные игры. Инструкция Б-13-2018, Б-12-2018	Вводный	Теоретические сведения о технике безопасности при выполнении упражнения из раздела по легкой атлетике.  <b>Строевые упражнения.</b> Построения. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Исходные положения. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Волк во рву».	Характеризовать упражнения из раздела по легкой атлетике, уметь высказывать в устной форме.  Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой.  Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
2 (77)	06.04		07.04		Строевые упражнения. Беговые упражнения. Многоскоки.	Изучение нового материала	<b>Строевые упражнения.</b> Построения и перестроения. Утренняя зарядка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	<i>Демонстрировать</i> технику выполнения строевых команд.  Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Выполнять упражнения утренней зарядки.
3 (78)	08.04		08.04		Строевые упражнения. Беговые упражнения. Многоскоки.	Закрепление материала	Разучить технику выполнения прыжков «Многоскоки».	<i>Демонстрировать</i> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  Уметь характеризовать технику прыжков «Многоскоки» <i>Демонстрировать</i> технику выполнения

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

								разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
4 (79)	12.04		12.04		Прыжок в высоту с места.	Изучение нового материала	<i>Строевые упражнения.</i> Построения. Ходьба, бег.	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Демонстрировать ходьбу и бег с соблюдением правил и с заданной дозировкой.  Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Учатся характеризовать технику прыжков. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполнять технику прыжка в высоту с места.
5 (80)	13.04		14.04		Прыжок в высоту с места.	Закрепление материала	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.  Прыжковые упражнения: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд.  Разучить прыжок в высоту с места.	
6 (81)	15.04		15.04		Прыжок в высоту с прямого разбега.	Изучение нового материала	Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Демонстрировать ходьбу и бег с соблюдением правил и с заданной дозировкой. Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Уметь характеризовать технику прыжков. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и игровых условиях. Соблюдать правила и технику безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Демонстрировать выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега.
7 (82)	19.04		19.04		Прыжок в высоту с прямого разбега.	Закрепление материала	Прыжковые упражнения: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд, вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя) Техника прыжка в высоту прямого разбега.	
8	20.04		21.04		Развитие	Комбинирова	Построения и перестроения.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

(83)				координации движений с предметами. Прыжки через скакалку.	нный	<p>Ходьба, бег.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Прыжковые упражнения: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд, вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя)</p> <p>Упражнения для развития координации движений с маленькими мячами.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p>	<p>строевых команд.</p> <p>Демонстрировать ходьбу и бег с соблюдением правил и с заданной дозировкой.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Соблюдать правила и технику безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Демонстрировать выполнение упражнений с маленькими мячами.</p> <p>Выполнять прыжки через скакалку на месте с соблюдением техники безопасности в стандартных условиях.</p>
9 (84)	22.04		22.04	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	закрепление материала	<p>Построения и перестроения.</p> <p>Ходьба, бег.</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Прыжковые упражнения: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд, вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя)</p> <p>Развитие силы мышц рук и плечевого пояса: бросок гимнастического набивного мяча на дальность. (вес 1кг).</p> <p>Выполнение подготовительных упражнений в сгибании -</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Демонстрировать ходьбу и бег с соблюдением правил и с заданной дозировкой.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений с предметами по образцу, с соблюдением дозировки.</p> <p>Уметь характеризовать технику прыжков.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и игровых условиях.</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Выполнять силовой бросок мяча на дальность.</p> <p>Демонстрировать выполнение упражнений в сгибании - разгибании рук в упоре лежа на полу, подтягивание из вися на высокой перекладине (м);</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						разгибании рук в упоре лежа на полу, подтягивание из вися на высокой перекладине (м); подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (д)	подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (д) в заданном темпе.	
10 (85)	26.04		26.04		Прыжок в длину с места	Изучение нового материала	Построения и перестроения. Ходьба, бег.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.
11 (86)	27.04		28.04		Прыжок в длину с места	Закрепление материала	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.  Прыжки в длину с места (толчком двумя ногами)  Подвижная игра: «Кенгуру», «По кочкам»	Демонстрировать ходьбу и бег с соблюдением правил и с заданной дозировкой.  Выполнять комплекс упражнений с предметами по образцу, с соблюдением дозировки  <i>Демонстрировать</i> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
12 (87)	29.04		29.04		Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель.	Комбинированный	Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.  Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «По кочкам»  Прыжки в длину с места (тестирование)	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Демонстрировать ходьбу и бег с соблюдением правил и с заданной дозировкой.  Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и соревновательных условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения метания мяча в цель. Выполнять на

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

							максимальный результат.	
13(88)	03.05		03.05		Метание мяча в вертикальную цель.	Закрепление материала	Построения и перестроения. Ходьба, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.
14(89)	04.04		05.04		Метание мяча в вертикальную цель.	Совершенствование материала	Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «По кочкам»	Демонстрировать ходьбу и бег с соблюдением правил и с заданной дозировкой.  Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения метания мяча в цель. Выполнять на максимальный результат. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
15(90)	06.05		06.05		Подвижные игры с метанием мяча.	совершенство вание материала	Построения и перестроения. Ходьба, бег.  Комплекс ОРУ. Подвижные игры: «Точно в цель», «Подвижная цель»	Демонстрировать технику выполнения строевых команд. Выполнять упражнения. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Характеризовать понятие физические качества. Уметь разьяснять. Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.
16(91)	10.05		10.05		Челночный бег 3х 10м.	закрепление материала	Построения и перестроения. Ходьба, бег.	Выполнять челночный бег 3X10 м с максимальной скоростью передвижения.
17(92)	11.05		10.05		Челночный бег 3х 10м.	Совершенствование материала	Развитие физических качеств: скоростно – силовые. Беговые упражнения: - бег в чередовании с ходьбой, - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестыванием голени.	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

						Техника челночного бега 3 x 10м.  Подвижная игра: «Пятнашки»	
18 (93)	13.05		12.05	Челночный бег 3x 10м. Развитие скоростно – силовых способностей.	комбинированный	<p>Построения и перестроения. Ходьба, бег.</p> <p>Развитие физических качеств: скоростно – силовые, выносливость.</p> <p>Беговые упражнения: -бег в чередовании с ходьбой, - бег с высоким подниманием бедр,а - с захлестыванием голени, - бег с ускорением, - бег равномерный средней интенсивности.</p> <p>Выполнение техники челночного бега 3 x 10м. (УЧЕТ)</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения строевых команд. Выполнять упражнения. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Характеризовать понятие физические качества. Уметь разьяснять. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать технику смешанного бега, ускорение 5- 10м,соблюдать заданный темп и дозировку.</p> <p>Выполнять челночный бег 3X10 м с максимальной скоростью передвижения. Демонстрировать выполнение контрольного упражнения с максимальным результатом.</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

19 (94)	17.05		13.05		Челночный бег 3х 10м. Развитие выносливости организма.	комбинируе нный	Построения и перестроения. Ходьба, бег. Прыжковые упражнения. Равномерный бег до 2 мин. Выполнение техники челночного бега 3 х 10м. (УЧЕТ)	<p>Демонстрировать технику выполнения строевых команд. Выполнять упражнения. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Характеризовать понятие физические качества. Уметь разьяснять. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать технику бега, соблюдать заданный темп и дозировку.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения метания мяча на дальность. Выполнять на максимальный результат.</p>
------------	-------	--	-------	--	--	--------------------	--	--



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

20 (95)	18.05		17.05		Развитие выносливости организма. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	<p>Построения и перестроения. Ходьба, бег.</p> <p>Развитие физических качеств: скоростно – силовые, выносливость.</p> <p>Беговые упражнения: -бег в чередовании с ходьбой, - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестыванием голени, - бег с ускорением, - бег равномерный средней интенсивности. Метание мяча на дальность.</p>	
21 (96)	20.05		19.05		Метание мяча на дальность. Бег на дистанцию. 30м.	Комбинированный	<p>Построения и перестроения. Ходьба, бег.</p> <p>Беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестыванием голени, - бег с ускорением до 10 м.</p> <p>Бег на дистанцию 30м. Метание мяча на дальность.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения строевых команд. Выполнять упражнения. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p>
22 (97)	24.05		20.05		Метание мяча на дальность. Бег на дистанцию. 30м.	Закрепление материала	<p>Бег на дистанцию 30м. Метание мяча на дальность.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать технику смешанного бега, ускорение 5- 10м, соблюдать заданный темп и дозировку. Выполнять бег с произвольного старта на 30м., с максимальной скоростью. Выполнять на максимальный результат.</p>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

23 (98)	25.05		24.05		Подвижные игры. Итоги учебного года.	Комбинированный.	<p>Построения и перестроения. Ходьба, бег.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Подвижные игры: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Подведение итогов IV четверти и учебного года.</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Выполнять упражнения. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Анализирование собственной деятельности</p>
24 (99)					Резервный урок.			